

# Control de la presión arterial

## Cómo controlar su presión arterial

Ya sea usted o su proveedor de atención médica quien controle su presión arterial, es importante usar el tamaño de manguito del esfigmomanómetro adecuado para su brazo.

### Antes de comenzar:



- ◆ No beba café durante al menos 30 minutos antes de medirse la presión arterial.
- ◆ No consuma productos con tabaco durante al menos 30 minutos antes de medirse la presión arterial.
- ◆ No haga ejercicios ni ingiera una comida abundante dos horas antes de medirse la presión arterial.
- ◆ Vaya al baño. Tener la vejiga llena puede modificar la lectura.

Las lecturas pueden variar de un brazo al otro.  
Use el mismo brazo cada vez que controle su presión arterial.

### Para obtener mediciones precisas, asegúrese de hacer lo siguiente:

1. Siéntese tranquilo en una silla durante cinco minutos antes de realizar la medición.
2. Siéntese con la espalda apoyada y los pies apoyados en el piso.
3. Quítese la ropa de la parte superior del brazo.
4. Asegúrese de que el brazo esté apoyado al nivel de su corazón sobre una mesa o un apoyabrazos.
5. No hable mientras se le mide la presión arterial.